

Voll auf die Rübe! Pastinake, Rote Bete und Topinambur – drei, die dem Winter trotzen.

Das Comeback der Winterklassiker – kräftig im Geschmack, reich an Vitaminen, einfach köstlich.

Berlin, 16. Dezember 2025 – Wenn draußen die Temperaturen sinken, übernimmt es das kulinarische Kommando: heimisches Wurzelgemüse. In der grauen Jahreszeit bringt es nicht nur Farbe auf den Teller, sondern setzt dort auch feine geschmackliche Akzente. Insbesondere Pastinaken, Rote Bete und Topinambur beweisen, dass regionaler Wintergenuss nicht nur bodenständig, sondern überraschend modern sein kann. Mit intensiven Aromen, wertvollen Vitaminen und einer mehr als respektablen Nachhaltigkeitsbilanz untermauern die „Helden des Untergrunds“ ihr genussvolles Gastspiel in der deutschen Winterküche.

Von wegen out! Wurzelgemüse hat viel zu bieten

Schon zu Großmutterns Zeiten war Wurzelgemüse ein Garant für gute Ernährung im Winter. Heute erlebt es jedoch geradezu eine Stilwende – vom einfachen Lagergemüse zur spannenden Trend-Zutat und das nicht nur in Gourmetküchen. Kein Wunder, wenn man an Zubereitungen à la [Pastinaken-Rösti mit pochiertem Ei](#), [Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto](#), einen würzigen [Lauch-Pastinaken-Rosenkohl-Gratin](#) oder eine [Wurzelgemüse-Quiche](#) denkt. Laut AMI-Marktdaten 2024 stieg der Absatz heimischer Wurzelgemüse im Lebensmitteleinzelhandel um rund **12 Prozent** gegenüber dem Vorjahr. Besonders beliebt: **Möhren** (Platz 2 der Top-Gemüse Deutschlands, direkt nach Tomaten), **Rote Bete** und **Pastinaken**, deren Anbaufläche seit 2015 um mehr als **40 Prozent** zugenommen hat.

Das Erfolgsgeheimnis:

Bestens lagerfähig, vielseitig und reich an Nährstoffen passen sie perfekt zu einem modernen, nachhaltigen Ernährungsstil. Wurzeln sind wahre Alleskönner. Ob im Ofen geröstet, als Suppe püriert, in Salaten roh gehobelt oder zu Chips frittiert: sie bringen Farbe, Geschmack und Vitalstoffe in den Winter. Dazu sind sie sättigender und gesünder als so manches Blatt- und Sommergemüse und ihre Knollen oder Wurzeln speichern sehr effektiv Mineralien und andere wichtige Nährstoffe, wie Vitamine und Spurenelemente.

Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@geerntet-in-deutschland.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum Download:
www.geerntet-in-deutschland/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum Download:
www.geerntet-in-deutschland.de/rezepte/

Header: © BVE0 / shutterstock / Kyselova Inna



© BVE0 / Ariane Bille
Wurzelgemüse im Salzmantel

Bodenschätze made in Germany

Pastinake – mild, süß und selbst für Babys geeignet

Einst Grundnahrungsmittel, später von Kartoffeln verdrängt, heute wieder ein Trendgemüse: Die Pastinake zeigt, wie lecker Nachhaltigkeit schmecken kann. Ihr cremig-nussiges Aroma macht sie zur idealen Basis für Pürees, Suppen oder Ofengerichte. Pastinaken sind frostfest, pflegeleicht und entwickeln nach dem ersten Frost eine angenehme Süße – ein natürlicher Aromaverstärker, der sie in der Winterküche so beliebt macht. Außerdem liefert sie reichlich Kalium, Vitamin C und Ballaststoffe. Perfekt für bewusste Genießer.

- **Power:** Nicht nur geschmacklich haben Pastinaken einiges zu bieten, auch ihre Nährwerte sprechen für sich. So enthalten sie Stärke und versorgen den Körper mit Kohlenhydraten und Energie. Außerdem stecken sie voller Vitamin C, Eisen, Folsäure, Kalium, Kalzium und Magnesium. Nicht umsonst werden die mild-süßlichen und angenehm nussigen Rüben auch für Babybrei verwendet.
- **Einkauf & Lagerung:** Die Pastinakensaison beginnt Ende September/Anfang Oktober. Nach der Ernte werden sie eingelagert und sind dadurch nahezu den ganzen Winter hindurch verfügbar. Frische Exemplare sind knackig und unversehrt und je kleiner, desto zarter. Nach dem Kauf sollten Pastinaken am besten in einem feuchten Küchentuch im Kühlschrank gelagert werden. Bis zu drei Wochen bleiben sie so frisch. Gewaschen, zerkleinert und in Salzwasser blanchiert können sie auch für ca. 1 Jahr im Tiefkühlfach gelagert werden.

Rote Bete – farbstark, gesund und vielseitig

Kaum ein Gemüse bringt so viel Farbe, Geschichte und Vitalität auf den Teller wie die Rote Bete. Ihr tiefroter Farbstoff **Betanin** ist nicht nur ein natürlicher Farbstoff, sondern steht auch im Ruf antioxidativ zu wirken und das Immunsystem zu stärken. Neben der klassischen roten Variante gibt es heute auch gelbe und geringelte Sorten („Chioggia“) – ein Fest für Auge und Gaumen. Rote Bete wurde schon in der Antike geschätzt. In Deutschland hat sie von September bis März Saison. Geschmacklich bietet sie eine erdige Süße, die beim Backen oder Rösten besonders harmonisch zur Geltung kommt. Ob als Carpaccio, im Salat oder im Ofen gebacken – sie ist ein Paradebeispiel für gesunde, regionale Vielfalt im Winter.

- **Power:** Die Rote Bete beeindruckt nicht nur mit ihrer intensiv roten Schale, sondern vor allem mit ihrer Nährstoffvielfalt. Denn sie steckt voller Vitamin B, Kalium, Eisen, Folsäure, Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe. Damit erstrecken sich ihre gesundheitlichen Vorteile weit über ihre ausgesprochen kalorienarme Sättigung hinaus.



© BVE0 / Ariane Bille
[Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto](#)



© BVE0 / shutterstock / Denis Shitikoff
Rote Bete im Anbau



© BVE0 / shutterstock / Olivka888
Frisch gepresster Rote-Bete-Saft

- **Einkauf & Lagerung:** Als Wintergemüse ist sie frisch von September bis März erhältlich, in den übrigen Monaten dann bereits vorgekocht und vakuumverpackt. Bei der Auswahl von Roter Bete gilt: Je kleiner die Rübe, desto zarter und aromatischer ist sie. Die Schale sollte idealerweise fest, glatt und unversehrt sein. Die Lagerung von Roter Bete ist recht unkompliziert: Im Kühlschrank, am besten in Papier eingewickelt, kann sie ganze 2 bis 4 Wochen gelagert werden. In einem kühlen Kellerraum bleibt sie sogar über einige Monate genießbar. Die Lagerung im Gefrierfach macht Rote Bete ganze 12 Monate genießbar. Wichtig hierbei ist, dass das Einfrieren nur im gekochten Zustand möglich ist. Hierzu die Knolle 30 bis 50 Minuten in kochendem Wasser garen. Anschließend kann sie in Scheiben geschnitten in Tiefkühl Dosen oder -beuteln gelagert werden.

Topinambur – der unterschätzte Exot aus heimischem Boden

Die kartoffelgroße Knolle erinnert optisch an Ingwer, gehört jedoch zu den Korbblütlern und ist mit der Sonnenblume verwandt. Entsprechend wächst Topinambur bis zu drei Meter hoch und blüht zwischen August und November. Geerntet werden die winterharten Knollen, je nach Sorte, ab September bis in den April. Geschmacklich ist Topinambur eine Mischung aus Pastinake, Artischocke und Wasserkastanie – leicht nussig und angenehm süßlich. Zubereitet werden sie wie Kartoffeln und können genau wie diese auch mit Schale gegessen werden, z. B. roh in Salaten, geröstet im Ofen oder püriert als Beilage.

- **Power:** Topinambur ist nicht nur besonders fettarm und daher perfekt für die schlanke Küche geeignet, es steckt auch voller einzigartiger Inhaltsstoffe. Kalium, Zink, Magnesium, Kalzium aber auch die für ihre antioxidative Wirkung bekannten Polyphenole. Ihr hoher Gehalt an Inulin macht sie besonders interessant für Ernährungskonzepte, die auf Blutzuckers stabilität setzen – ein bodenständiges Superfood mit Zukunft.
- **Einkauf & Lagerung:** Topinambur wird ähnlich gelagert, wie Kartoffeln. Am besten halten sich die Knollen an einem dunklen und kühlen Ort. Anders als Kartoffeln sollte Topinambur allerdings innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Wer die Lagerzeit verlängern möchte, kann Topinambur in einem Kübel voll Erde lagern. Die einfachste Lagervariante, die lange haltbar macht, ist natürlich das Einfrieren.

Gesund, regional, saisonal – Genuss mit Tiefgang

Wurzelgemüse wie Pastinake und Rote Bete gehören zu den stärksten Trendtreibern in der saisonalen Winterküche. Sie verbinden Geschmackstiefe mit Nährstoffpower und stehen für das, was Verbraucher zunehmend schätzen: Regionalität, Saisonalität und ehrlichen Geschmack. Sie wachsen direkt vor unserer Haustür, brauchen keine langen Transportwege und lassen sich hervorragend lagern – ein klarer Vorteil für Küche und Klima.



© BVE0 / shutterstock / Vladyslav Novak
Rote Bete eingemacht



© BVE0 / shutterstock / Peter Bocklandt
Topinambur (ebenfalls im Header)



© BVE0 / Ariane Bille
[Wurzelgemüse-Quiche](#)

Wurzelgemüse im Salzmantel

Ein wintermärchenverdächtiges Rezept für festtägliche Gaumenfreuden

🕒 Zubereitungszeit: 10–15 Min. / Backzeit: 50–55 Min. | III einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVE0

Zubereitung

- Backofen auf 190–200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Wurzelgemüse putzen und mit Olivenöl bepinseln.
- Salz mit Eiweiß gut vermischen. Die Hälfte der Masse auf das Backblech etwa in Größe und Form des Wurzelgemüses geben. Wurzelgemüse darauflegen, mit Thymian bestreuen, dann mit dem restlichen Salz bedecken und etwas andrücken.
- Im Ofen auf mittlerer Schiene etwa 50–55 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen und das Salz mit einem Löffel aufbrechen. Wurzelgemüse aus dem Salzmantel nehmen und zusammen mit knackigem Salat genießen.

Tipp: Zum aromatischen Wurzelgemüse passt an festlichen Tagen Entenbrustfilet mit Rotkohlsalat.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Pastinaken (à 100 g)
- 2 kleine Rote Bete (à 100 g)
- 2 Topinambur
- 1,5 EL Olivenöl
- 3 Zweige Thymian
- 5 Eiweiß
- 150 g Meersalz



Rezeptbilder-Download



© BVEO / Ariane Bille / Wurzelgemüse im Salzmantel

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@geerntet-in-deutschland.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbraucherinnen und Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerverorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerverorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.

GUTEN APPETIT!
Holt Euch die Deutschland – Mein Garten Rezept-App!



Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Kaiserdamm 13
14057 Berlin